



# Recomendaciones del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte para protegerse mutuamente del COVID-19

19 de mayo 2021

## Todos están obligados a usar mascarillas (independientemente del estado de vacunación) en los siguientes entornos interiores:

- Entornos de atención médica, incluyendo los hospitales, residencias de ancianos y otros entornos de atención médica no hospitalario [según lo definido por los CDC](#).
- Aviones, autobuses, trenes y otras formas de transporte público.
- Centros correccionales y refugios para personas sin hogar.
- Entornos que sirven principalmente a los niños (es decir, cuidado de niños/guarderías, escuelas, campamentos).

## Todos deben:

- Obtener una vacuna para protegerse contra el COVID-19 si es elegible y anime a otros a hacer lo mismo. Visite el sitio web: [MySpot.nc.gov](https://www.myspot.nc.gov) para encontrar una ubicación de vacuna cerca de usted.
- Usar una mascarilla y practicar el distanciamiento social (incluso si está totalmente vacunado) en otros entornos de convivencia de alta densidad (por ejemplo, campamentos agrícolas de migrantes), en grandes lugares de interior llenos de gente (por ejemplo estadios) y en entornos cubiertos con un gran número de niños o actividades centradas en los niños (por ejemplo, Museos de los Niños)
- [Hacerse la prueba](#) si tiene algún [síntoma](#) de COVID-19.

## Si está totalmente vacunado, puede:

- Reunirse con otras personas que estén vacunadas o no vacunadas.
- Estar en la mayoría de los espacios públicos interiores y exteriores sin usar una mascarilla o permanecer a 6 pies de distancia.
- No hacerse pruebas, y no ponerse en cuarentena, después de estar expuesto a COVID-19 si no tiene síntomas de COVID-19.
- Viajar a los Estados Unidos sin necesidad de hacerse la prueba antes o después de viajar o auto cuarentena después del viaje. Los viajeros internacionales deben prestar mucha atención a la situación en sus destinos internacionales antes de viajar debido a la propagación de nuevas variantes y porque la carga de COVID-19 varía a nivel mundial.

## Si no está totalmente vacunado, debe:

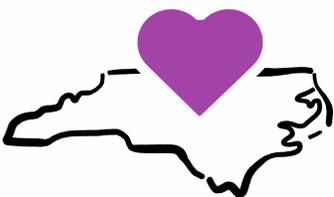
- Usar una mascarilla y mantener el distanciamiento social en todos los entornos públicos interiores y en entornos públicos al aire libre cuando sea difícil mantener 6 pies de distancia.

## DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS

- Evitar los entornos interiores en los que las personas no lleven mascarillas.
- Participar en la evaluación rutinaria cuando se le ofrezca.
- Limitar las reuniones con individuos no vacunados con los que no vive. Si se reúne, hágalo mientras usa una mascarilla y al aire libre, si es posible.
- Hacerse la prueba y ponerse en cuarentena si ha estado expuesto al COVID-19, incluso si no tiene síntomas.
- Retrasar el viaje hasta que esté completamente vacunado. Si viaja, hacerse la prueba 1-3 días antes y 3-5 días después del viaje quedarse en casa y ponerse en auto cuarentena durante 7 días completos después del viaje.

### Las empresas deben:

- Hacer que los empleados que no están totalmente vacunados mantengan el distanciamiento social y usen una mascarilla. Debido a que puede ser difícil saber quién está vacunado y quién no, algunos empleadores pueden decidir pedir a todos los empleados que usen una mascarilla hasta que más personas en Carolina del Norte estén vacunadas.
- Colocar letreros recordando a los empleados y visitantes del distanciamiento social y que usen una mascarilla si no están completamente vacunados. Debido a que puede ser difícil saber quién está vacunado y quién no, los empleadores pueden decidir colocar letreros pidiendo a todos los empleados y visitantes que usen una mascarilla hasta que más personas en Carolina del Norte estén vacunadas.
- Recordarles a los empleados que auto monitoreen los síntomas del COVID-19.
- Tener un plan para aislar y retirar inmediatamente a los trabajadores enfermos.
- Limpiar las superficies de alto contacto una vez al día.



**Proteja a su familia y vecinos.**

**Obtenga más información en [covid19.ncdhhs.gov](https://www.covid19.ncdhhs.gov)**

